



Spaghettikürbis mit LinSenbolognese Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (2 Portionen):

1 Spaghetti-Kürbis, 200g rote Linsen, 2 Möhren, 1 kleine Sellerieknolle, 2 EL Tomatenmark, 1 Glas Tomatensoße Rustica
4 Knoblauchzehen, 1 große Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 2-4 EL Sojasauce, Rauchsalz, Oregano, Majoran, Thymian, Pfeffer, Kräutersalz

Zubereitung:

1. Den Spaghettikürbis in reichlich Salzwasser mindestens 20 Minuten garkochen. Währenddessen den Knoblauch in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Die Karotten und den Sellerie in kleine Würfelchen schneiden oder mit einem Mixbehälter in feine Stücke mixen. Die gemixten Karotten und Sellerie zu dem Knoblauch in die Pfanne geben.
2. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden und in der Pfanne mitbraten. Dann das Tomatenmark hinzugeben und kurz karamellisieren lassen. Mit der Sojasauce ablöschen.
3. Nach kurzem Köcheln die Tomatensauce hinzugeben und das Glas nochmals komplett mit Wasser auffüllen. Die Linsen zur Gemüsesauce geben und kochen bis sie gar sind. Dabei mit Gewürzen abschmecken.
4. Den Spaghettikürbis aufschneiden und die Kerne entfernen. Mit einer Gabel vom Rand aus die Spaghettis des Kürbisses ziehen und diesen somit komplett aushöhlen.
5. Die Kürbisspaghetti zusammen mit der Linsenbolognese und frischem Basilikum servieren.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf

www.laiseacker.de.

Guten Appetit

